健康診断の結果の見方(1)

BMIと腹囲編

～メタボリックシンドロームの診断基準～

ＢＭＩ（Body Mass Index／体格指数）

- 身長と体重のバランス（体格）の指標
- 計算式：体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）（単位：kg/㎡）
- 基準値

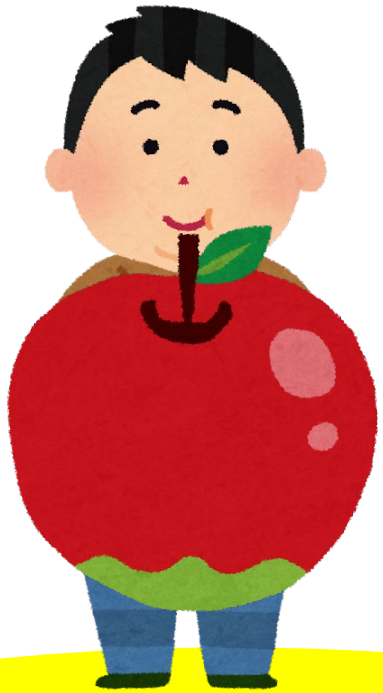
kg/㎡	判定
＜１８．５	低体重
18.5≦ＢＭＩ＜25.0	普通体重
25.0≦ＢＭＩ＜30.0	肥満（１度）
30.0≦ＢＭＩ＜35.0	肥満（２度）
35.0≦ＢＭＩ＜40.0	肥満（３度）
40.0≦ＢＭＩ	肥満（４度）

※標準体重（理想体重）はもっとも疾病の少ないBMI22.0

同じBMIでもどこに脂肪がついているか

- 内臓脂肪型肥満（リンゴ型肥満）

筋肉の内側の腹腔内に脂肪が多く蓄積



糖尿病、高血圧、脂質代謝異常などの
生活習慣病を発症する確率が高い。

- 皮下脂肪型肥満（洋ナシ型肥満）

腰まわりや太ももなど下半身を中心に皮下脂肪が多く溜まっているものの内臓脂肪は少ない。



メタボリックシンドロームの診断基準

腹囲

男性：８５cm以上

女性：９０cm以上

内臓脂肪面積が
100㎠以上に相当

＋

3つのうち
2項目以上

高血圧　収縮期血圧１３５mmHg以上
かつ／または
拡張期血圧８５mmHg以上

高脂血　空腹時血糖１１０mg/dl以上

高血糖　空腹時中性脂肪：１５０mg/dl以上
かつ／または
HDLコレステロール：４０mg/dl以下

肥満の要因





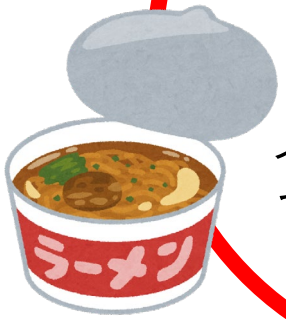
残業・
ストレス

車社会



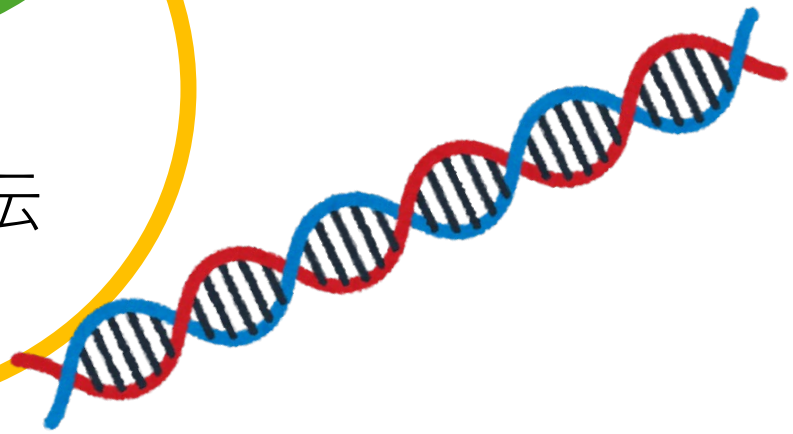






食環境

遺伝



減量はライフスタイルの改善から

日々の
体重測定
や
腹囲測定

＋

食生活

運動習慣

生活習慣や食行動の
見直し







朝食　：　昼食　：　夕食

3　：　4　：　3

セルフモニタリングシートの活用



生活習慣改善シート　　年　　月

「健康的な体づくりのための生活習慣見直しノート」と合わせてご活用ください。

改善目標の達成度：実施できた○　できなかった×

	月日	体重 目標体重 ___ Kg	歩数 目標歩数 ___ 歩	改善目標1 達成度	改善目標2 達成度	今日のひとこと 感想や言い訳
週目	/					
	/					
	/					
	/					
	/					
	/					
	/					
1週間の満足度						

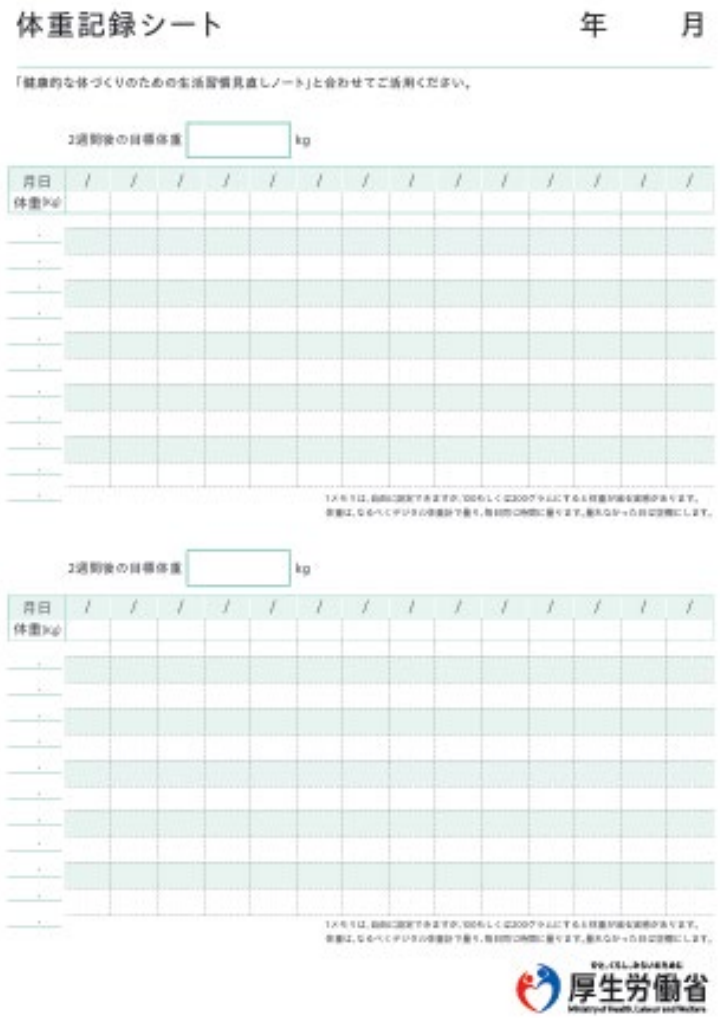
1週間の取り組み満足度：満足○　まあまあ△　不満足×

改善目標の達成度：実施できた○　できなかった×

	月日	体重 目標体重 ___ Kg	歩数 目標歩数 ___ 歩	改善目標1 達成度	改善目標2 達成度	今日のひとこと 感想や言い訳
週目	/					
	/					
	/					
	/					
	/					
	/					
	/					
1週間の満足度						

1週間の取り組み満足度：満足○　まあまあ△　不満足×

厚生労働省



体重記録シート　　年　　月

「健康的な体づくりのための生活習慣見直しノート」と合わせてご活用ください。

2週間後の目標体重 ＿＿＿ kg

月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
体重kg													
.													
.													
.													
.													
.													
.													
.													
.													
.													
.													

1メモリは、自由に設定できますが、100もしくは200グラムにすると目標が描き易くなります。
体重は、なるべく1日1回の決まった時間に量ります。毎日同じ時間に量ります。量れなかった日は空欄にします。

2週間後の目標体重 ＿＿＿ kg

月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
体重kg													
.													
.													
.													
.													
.													
.													
.													
.													
.													
.													

1メモリは、自由に設定できますが、100もしくは200グラムにすると目標が描き易くなります。
体重は、なるべく1日1回の決まった時間に量ります。毎日同じ時間に量ります。量れなかった日は空欄にします。

厚生労働省

生活改善は
日々の記録
から



ご視聴、ありがとうございました